

СОЛТАСОВАНО
Директор МОБС *Вед. 1067*
1067 КОД
1067 КОД

Директор МОУ С. Зайцев
Иванов И.И.
 18.05.2018

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Золотой Яр»
Полн. Упрва

Г.Ш. Урманшина

для детей, обучающихся в начальных классах

Возраст от 7 до 11 лет

осенне-зимний период

1 день

Завтрак																						
Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
САЛАТ ИЗ МОРОКОВИ	40	0,4	1,5	4,7	34,4	0,69	0,02	0,02	0,69	0,00	15,83	17,06	11,76	0,31	68,88	1,72	0,00	0,02	17	2018		
ВИТОНЧИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,4	2,5	2,7	35,5	0,80	0,01	0,01	0,06	0,00	5,26	5,79	3,39	0,14	43,49	0,53	0,00	0,00				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖАДКАЯ	180	5,0	3,9	30,4	176,8	0,00	0,14	0,02	0,01	0,06	19,57	94,41	34,77	1,23	95,02	2,00	0,00	0,01	189	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00				
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011		
Итого за прием пищи:	650	8,5	8,5	71,8	400,8	5,50	0,22	0,08	0,77	0,05	70,93	152,80	69,33	4,49	534,88	6,25	0,00	0,04				
Всего за день:		8,5	8,5	71,8	400,8	5,50	0,22	0,08	0,77	0,05	70,93	152,80	69,33	4,49	534,88	6,25	0,00	0,04				

1

2 день

2 день																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0,7	2,0	5,5	42,7	1,98	0,01	0,02	0,00	0,00	18,53	19,64	9,94	0,64	142,94	3,47	0,00	0,01	к/к	к/к		
ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,8	14,7	2,7	194,3	1,30	0,05	0,10	0,12	0,03	15,54	109,99	14,73	1,15	179,58	4,73	0,01	0,08				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,7	4,0	43,1	235,6	0,00	0,08	0,02	0,02	0,06	15,76	49,94	10,09	1,14	78,43	0,95	0,01	0,01	227	2018		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00				
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011		
Итого за прием пищи:	620	22,9	21,3	85,2	626,7	7,30	0,19	0,17	0,14	0,09	80,09	215,11	54,16	5,74	728,44	11,15	0,03	0,12				
Всего за день:		22,9	21,3	85,2	626,7	7,30	0,19	0,17	0,14	0,09	80,09	215,11	54,16	5,74	728,44	11,15	0,03	0,12				
2																						

2

3 день

3 день																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,2	4,1	7,5	72,3	12,14	0,02	0,02	0,00	0,00	30,09	22,30	10,26	0,65	130,69	2,13	0,00	0,01	45	2011		
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	150	11,7	14,7	44,7	358,1	1,66	0,07	0,09	0,20	0,00	16,87	152,11	39,31	1,37	211,89	4,37	0,02	0,08	291	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018		
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	30	2,2	2,9	21,7	121,3	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,83	24,30	5,40	0,57	33,00	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	81,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01				
МАНДАРИН	150	0,9	0,2	8,3	42,2	42,18	0,07	0,03	0,01	0,00	38,85	18,87	12,21	0,11	172,05	0,00	0,00	0,17		2008		
Итого за прием пищи:	650	19,0	22,1	111,5	725,5	55,99	0,22	0,18	0,22	0,00	111,57	250,79	82,35	3,71	610,03	6,50	0,02	0,26				
Всего за день:		19,0	22,1	111,5	725,5	55,99	0,22	0,18	0,22	0,00	111,57	250,79	82,35	3,71	610,03	6,50	0,02	0,26				

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	312	2011	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,9	21,4	142,9	10,38	0,12	0,10	0,03	0,07	44,79	85,70	30,30	1,22	763,87	8,54	0,00	0,03	0,00	0,00	300	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,00	0,01		338	2011	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	0,05				
Итого за прием пищи:	590	6,6	5,5	60,2	320,1	14,40	0,19	0,14	0,03	0,07	77,12	128,80	52,67	4,21	1 104,26	10,54	0,00	0,05					
Всего за день:		6,6	5,5	60,2	320,1	14,40	0,19	0,14	0,03	0,07	77,12	128,80	52,67	4,21	1 104,26	10,54	0,00	0,05					

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
Икра морковная	60	1.4	4.4	7.4	76.7	4.02	0.04	0.05	0.95	0.00	26.39	37.12	23.53	0.81	240.05	3.93	0.00	0.03	54	2011		
Шницель из говядины с соусом томатным	100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Каша жидкая из риса и пшена "Дружба"	150	4.6	3.3	34.9	187.9	0.00	0.10	0.02	0.01	0.05	17.45	88.44	31.84	0.96	80.50	1.53	0.00	0.02	175	2011		
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.8	39.7	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.66	2.97	3.29	0.30	10.79	0.00	0.00	0.00	300	2018		
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00				
Яблоко	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01	338	2011		
Итого за прием пищи:	640	8.7	8.3	76.3	418.7	8.04	0.20	0.10	0.96	0.05	74.10	161.10	74.78	4.59	648.04	7.45	0.01	0.06				
Всего за день:		8.7	8.3	76.3	418.7	8.04	0.20	0.10	0.96	0.05	74.10	161.10	74.78	4.59	648.04	7.45	0.01	0.06				

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,1	5,6	54,2	9,11	0,01	0,02	0,00	0,00	22,59	16,74	7,70	0,49	98,11	1,60	0,00	0,01	45	2011			
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	100	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,5	2,9	36,3	185,2	0,00	0,03	0,02	0,01	0,05	12,89	69,71	24,00	0,50	51,49	0,71	0,01	0,02	171,2	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00					
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011			
Итого за прием пищи:	640	7,0	6,5	75,9	393,6	13,13	0,10	0,07	0,02	0,05	65,75	121,99	51,11	3,80	477,10	4,31	0,01	0,04					
Всего за день:		7,0	6,5	75,9	393,6	13,13	0,10	0,07	0,02	0,05	65,75	121,99	51,11	3,80	477,10	4,31	0,01	0,04					

6

7 день

Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Витамины															
					С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			1, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																				
МАРИНОВ. ОГУРЕЦЫ	80	1,2	6,1	9,0	96,9	1,77	0,04	0,04	1,28	0,00	33,34	40,02	23,80	0,71	152,36	3,60	0,00	0,04	51	2016
КАША ГРЕЧЕВАЯ С МЯСОМ	160	15,4	16,2	37,4	356,4	1,01	0,24	0,17	0,27	0,00	37,80	246,87	129,46	4,91	369,23	5,54	0,01	0,07	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,6	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	30	2,2	2,9	21,7	121,3	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	7,83	24,30	5,40	0,57	33,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,2	0,2	19,5	91,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01		
	150	0,9	0,2	97,3	452,2	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	38,95	18,67	12,21	0,11	172,05	0,00	0,00	0,17		2008
МАЛОЖИРНЫЙ	650	22,7	25,6	105,7	748,4	44,98	0,47	0,28	1,56	0,00	135,76	363,26	186,04	7,31	789,02	9,14	0,01	0,28		
Итого за прием пищи:		22,7	25,6	105,7	748,4	44,98	0,47	0,28	1,56	0,00	135,76	363,26	186,04	7,31	789,02	9,14	0,01	0,28		
Всего за день:		22,7	25,6	105,7	748,4	44,98	0,47	0,28	1,56	0,00	135,76	363,26	186,04	7,31	789,02	9,14	0,01	0,28		

8 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
ЖЕЛТАЯ СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,7	3,0	4,2	46,4	2,06	0,01	0,02	0,01	0,00	13,06	17,53	8,40	0,51	127,30	2,64	0,00	0,01	56	2008					
ТЕФЕЛИН КУРИЦЫ С СОУСОМ	100	11,9	13,8	2,7	182,7	1,27	0,04	0,09	0,12	0,03	14,82	102,57	13,92	1,08	169,86	4,43	0,01	0,08							
ТОМАТНЫМ																									
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,7	4,0	43,1	235,6	0,00	0,08	0,02	0,02	0,06	15,76	49,94	10,09	1,14	78,43	0,95	0,01	0,01	227	2018					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00							
БЕЛКОМ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	27,80	2,00	0,00	0,01	338	2011					
Итого за прием пищи:	620	22,0	21,3	84,0	618,9	7,34	0,19	0,17	0,15	0,09	73,90	205,58	51,81	5,55	703,10	10,01	0,03	0,11							
Всего за день:		22,0	21,3	84,0	618,9	7,34	0,19	0,17	0,15	0,09	73,90	205,58	51,81	5,55	703,10	10,01	0,03	0,11							

9 день

Принем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептурный	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамин А, мкг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Витамин К, мг	Витамин Р, мг	Витамин В6, мг	Витамин В9, мг						
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ МОРЕКОВИ	40	0,4	1,5	4,7	34,4	0,69	0,02	0,02	0,69	0,00	15,83	17,06	11,76	0,31	68,88	1,72	0,00	0,02	17	2018
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100	0,7	3,9	2,9	48,8	0,80	0,01	0,00	0,12	0,00	3,20	8,00	4,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00		
КУШАН ПШЕНИЧНЫЙ ЖИДКИЙ	150	0,0	3,2	0,0	29,0	0,00	0,00	0,00	0,02	0,06	8,47	1,01	1,47	0,02	1,10	0,00	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,6	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,41	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
БЕЛКО	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	27,80	2,00	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	620	3,9	9,2	41,6	266,4	5,50	0,08	0,06	0,83	0,06	57,77	61,61	36,64	3,31	397,47	3,72	0,00	0,03		
Всего за день:		3,9	9,2	41,6	266,4	5,50	0,08	0,06	0,83	0,06	57,77	61,61	36,64	3,31	397,47	3,72	0,00	0,03		

10 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мкг	К, мкг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг							
Завтрак																									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,6	4,1	3,1	51,4	4,58	0,02	0,01	0,10	0,00	11,07	15,96	7,20	0,35	105,26	1,50	0,00	0,01	51	2008					
ЖАРЕНОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	9,9	13,9	20,7	248,0	11,21	0,14	0,13	0,05	0,00	22,49	131,93	35,46	1,87	822,87	9,21	0,01	0,08	143	2018					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,6	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	27,80	2,00	0,00	0,01	338	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	520	13,2	18,5	57,8	453,6	19,80	0,21	0,18	0,15	0,00	63,82	183,44	62,07	5,03	125,63	12,71	0,01	0,10							
Всего за день:		13,2	18,5	57,8	453,6	19,80	0,21	0,18	0,15	0,00	63,82	183,44	62,07	5,03	125,63	12,71	0,01	0,10							